



## PRESSEMITTEILUNG

### **Blutzuckerschwankungen beim Wandern: Regelmäßiges Messen schützt Diabetespatienten**

**Berlin – Regelmäßige körperliche Aktivität kann bei Diabetes Typ 1- und Typ 2-Patienten dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu senken und die Sauerstoffversorgung und Leistungsfähigkeit des Herzens zu verbessern. In den warmen Sommermonaten erfreut sich Wandern besonderer Beliebtheit. Auch für Menschen mit Diabetes eignet sich Wandersport. Sie müssen jedoch darauf achten, starken Blutzuckerschwankungen vorzubeugen, denn Bewegung und körperliche Anstrengung können den Blutzucker sowohl sinken als auch ansteigen lassen. diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe empfiehlt Menschen mit Diabetes deshalb, den Blutzuckerspiegel regelmäßig zu überprüfen.**

Für Menschen mit Diabetes Typ 2 ist der Wandersport besonders geeignet, denn die Bewegung an der frischen Luft fördert den Stoffwechsel und senkt den Blutzuckerspiegel signifikant. „Bewegung ist für Diabetes-Typ-2-Patienten besonders wichtig. Jeder der sich zusätzlich zur Alltagstätigkeit regelmäßig bewegt, kann seine Blutzuckereinstellung verbessern“, erklärt Dr. Jens Kröger, Vorstand Prävention von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. Auch für Menschen mit Diabetes Typ 1 ist der Wandersport empfehlenswert, denn er senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und steigert das körperliche sowie seelische Wohlempfinden. Diabetespatienten sollten beim Wandern aber ein Auge auf ihre Blutzuckerwerte haben. Während und nach dem Wandern können kurzfristig starke Blutzuckerabsenkungen auftreten. „Wenn die Warnzeichen nicht richtig interpretiert werden, können diese bis hin zu gefährlichen Unterzuckerungen führen“, so Dr. Kröger.

Um Unterzuckerungen frühzeitig zu erkennen, sollten Diabetespatienten ihre Blutzuckerwerte sorgfältig kontrollieren. „Es ist ratsam, den Blutzucker vor jeder sportlichen Betätigung zu messen. Der gemessene Wert sollte zwischen 150 und 180 mg/dl liegen, um eine Art Sicherheitspuffer für die blutzuckersenkende Wirkung von Bewegung zu haben. Generell sollte eher mit einem erhöhten Blutzucker als mit einem zu niedrigen gestartet werden“, erläutert Dr. Stephan Kress, erster Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Sport der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). Wenn Wanderer schon mit niedrigen Blutzuckerwerten gestartet sind, empfiehlt der Diabetologe, nach einer halben Stunde eine Bewegungs-Broteinheit einzunehmen.

Alternativ kann man schon vor der Bewegung die Insulindosis reduzieren. „Dies sollten Patienten aber zuvor im Rahmen einer Diabetesschulung lernen, es erfordert Wissen und Können“, betont Dr. Kress.

Auch während des Wanderns empfiehlt der Diabetologe, den Blutzucker etwa alle ein bis zwei Stunden zu überprüfen. Dabei lernt der Betroffene, wie sich sein Blutzucker in dieser Situation verhält. Diese Erfahrungen helfen bei zukünftigen Fußmärschen. „Haben sie eine gemütliche Wanderung gemacht, bedeuten Schwitzen oder Herzjagen meist eine Unterzuckerung. Haben Sie sich ins Zeug gelegt und körperlich stark belastet, können Herzklopfen und Schwitzen auf eine starke Belastung hindeuten.“ Bei den ersten Anzeichen einer Unterzuckerung gilt es, schnell zu reagieren. Dabei sollte immer der Grundsatz ‚Erst essen, dann messen‘ gelten. Traubenzucker und langsam ins Blut gehende Kohlenhydrate wie Vollkornbrot dürfen in keinem Wanderrucksack fehlen.

Lange Wandertouren können den Blutzucker aber auch in die Höhe treiben. Bei Diabetes Typ 1 ist dies Folge einer nicht ausreichenden Insulinversorgung des Körpers. „Die Zellen können nach körperlicher Anstrengung nicht mehr genügend Zucker aufnehmen“, erläutert Dr. Kress. Um diesen Energiemangel auszugleichen, baut der Körper Fettgewebe ab. Das Blut übersäuert und der Körper schüttet Stresshormone aus, die den Blutzuckerspiegel erhöhen. „Jetzt gilt es für den Betroffenen geschult und gekonnt eine Ketoazidose abzuwehren“, erklärt Dr. Kress. Bei Menschen mit Diabetes Typ 2 ist ein Blutzuckeranstieg meist Ausdruck einer Überanstrengung und wird durch Stresshormone ausgelöst. „Sind die Blutzuckerwerte in einem Bereich über 250 mg/dl, sollten Menschen mit Diabetes sich nicht stark anstrengen“, betont Dr. Kress. Um Blutzuckerschwankungen beim Wandern zu vermeiden und im Notfall vorbereitet zu sein, empfiehlt diabetesDE zudem, Rücksprache mit dem Arzt zu halten sowie eine kompetente Grundausbildung im Rahmen einer strukturierten Diabetesschulung.

### **Mehr Informationen im Internet:**

[http://www.diabetesde.org/gesund\\_leben/bewegung\\_tut\\_gut/](http://www.diabetesde.org/gesund_leben/bewegung_tut_gut/)

<http://www.diabetes-sport.de/>

### **Antwortformular:**

Ich möchte ein Interview mit Dr. Stephan Kress führen. Bitte stellen Sie den Kontakt her.

Ich möchte ein Interview mit Dr. Jens Kröger führen. Bitte stellen Sie den Kontakt her.

O Bitte informieren Sie mich kontinuierlich über Themen von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

Ich bin besonders interessiert an folgenden Themen:

- Gesundheitspolitik
- Stoffwechselerkrankungen
- Ernährung

**Meine Kontaktdaten:**

NAME:  
MEDIUM/RESSORT:  
ADRESSE:

TEL/FAX:

**Ihre Kontakte für Rückfragen:**

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe  
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)  
Albrechtstraße 9  
10117 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 201677-12  
Fax: +49 (0)30 201677-20  
E-Mail: [mattig-fabian@diabetesde.org](mailto:mattig-fabian@diabetesde.org)

Pressestelle diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe  
Julia Hommrich  
Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart

Tel.: +49 (0)711 8931-423

Fax: +49 (0)711 8931-167

E-Mail: [hommrich@medizinkommunikation.org](mailto:hommrich@medizinkommunikation.org)

[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)

[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

---

**diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** ist eine gemeinnützige und unabhängige Organisation, die Menschen mit Diabetes, Diabetesberater, Ärzte und Forscher vereint. Gemeinsam schaffen wir Öffentlichkeit für das Thema und vertreten die Interessen der Menschen mit Diabetes. Wir setzen uns für eine bessere Prävention, Versorgung und Forschung im Kampf gegen die Volkskrankheit Diabetes ein. Die Krankheit breitet sich auch in Deutschland rasch aus. 6 Millionen Menschen sind in Behandlung, und jeden Tag kommen fast 1000 Neuerkrankte hinzu.

Gegründet wurde diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) [www.ddg.info](http://www.ddg.info) und dem Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD) [www.vdbd.de](http://www.vdbd.de). Die Selbsthilfe ist innerhalb von diabetesDE durch die selbstständige Selbsthilfeorganisation Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) [www.ddh-m.de](http://www.ddh-m.de) vertreten.

Spendenkonto 60 60, Bank für Sozialwirtschaft (BLZ 100 20 500)  
IBAN: DE59 1002 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33BER

---

Wenn Sie keine Informationen von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe mehr wünschen, senden Sie bitte eine Mail an: [hommrich@medizinkommunikation.org](mailto:hommrich@medizinkommunikation.org).